

## ◇一般市民を対象とする「料理教室」

[はじめに]

一般の料理教室と異なり、当教室では食材の洗浄から片付けまでしていただき、食材や調理法での栄養知識を学び、健康増進や生活習慣病の予防に繋げている。そして、日常の調理や栄養面の疑問にはできるだけお答えしている。

この料理教室の運営は栄養クリニック指導員を中心に実施し、食物栄養学科の学生がボランティアとして参加し、参加者と積極的に交流を図り、コミュニケーション力を身に付け、指導員の説明や質問に対する応じ方などを学ぶなど、生きた学習の場になっている。

本年度は参加者の要望に沿って、電子レンジ調理、減塩、エネルギーカット、おもてなし料理、夏休み親子クッキング、手作りパン、子育て支援・高齢者支援などのテーマで46回の教室を開催し、約580名（昨年度の1.8倍）の参加があった。各教室には2名の学生ボランティアが9時から準備に加わり、10時からミニ講義と実習、12時試食・片付け、13時終了の後の全体の清掃・器具の整備までお手伝いいただいている。本年度実施した教室の一部を下記に紹介する（本年度開催の料理教室の一覧表は、p.65参照）。

昨年度4月新築の栄養クリニック実習室は20名がゆったりとした空間で実習できる。内容によって受け入れ人数は異なるが16名を基準とし、人気が予想される教室は連続で開催するなどしてキャンセル待ちを回避するよう配慮したが、年度半ばから利用者が増えキャンセル待ちのクレームがあるので次年度からさらに改善の必要がある。

### 事例紹介1 「電子レンジ調理」

電子レンジを正しく活用すればほとんどの料理を簡単に、短時間で、調味料や器具の無駄を省き、しかもエネルギーカットで、熱源の節約にもなるので喜ばれる。

その1 西洋料理：春の食材を使用し、「ビーフテリーヌ・新じゃが芋のガレット」「紫キャベツと新玉ねぎのサラダ」「あさり蒸し」「春キャベツのミルク煮」の献立で実施。

「感想」「コンロを使わずにとっても美味しい豪華な料理が低エネルギーだったので驚き」「電子レンジの使い方は分かっているつもりでした。学んだことを家で使いこなせるように頑張ります」「油の使用が少なく片付けがとっても簡単で嬉しい」など。

その2 中華料理：「叉焼」「棒棒鶏」「紙包み焼麺」「泡菜」の献立で実施。

「感想」「本格的な豪華な中華料理が火を使わずにあっという間にでき感動」「焼豚は短時間なのにとってもジューシーで美味しく、棒棒鶏も鶏の旨みで野菜が美味しく、紙包みの焼きそばはヘルシーで、おしゃれで、おもてなしにもでき、白菜のピリ辛漬けは酢を使い即席でできる減塩の漬物調理で、学ぶことが多い教室でした」など。

その3 日本料理：「手羽の照り焼き」「新じゃが芋のさっぱり和え」「蓮根の白和え」「空也蒸しの銀あんかけ」「雑穀ごはん」の献立で実施。

「感想」「夏にコンロを使わず580kcalとは思えない美味しい料理が簡単にでき満足」

「電子レンジの使い方は目から鱗。使い方がよく理解できた」「手羽料理はレンジ料理とは思えない味でとても簡単」「蒸し器を使わない茶碗蒸しは楽」「酢入り白和えは夏向きで簡単でコクがある」「丁寧な分かり易い教え方に感謝」など。

その4 京のお番菜：「鰯のたいたん」「燕の生湯葉あんかけ」[賀茂茄子の2色田楽]「京人参のハーブドレッシング和え」の献立で実施。

「感想」「鰯は薄味でしっかり味が染み、ふっくらして臭みも無く、鍋を使わない優れた調理」「田楽茄子がレンジで作ると油が1/3以下で済み、簡単で美味しく嬉しい限り」「薄味の燕もとても満足」「ハーブドレッシングは料理のレパートリーが広がり感謝」など。



電子レンジ2 叉焼



電子レンジ3 手羽の照り焼き



電子レンジ4 京のおばんざい

## 事例紹介2 「減塩調理」

日本人に多い高血圧を予防する観点から1食3g以下の食塩摂取を啓発しているが、この教室では2g以下で十分満足ができ、家庭で活用しやすい調理法を紹介している。

その1 初夏のだしを生かした和風減塩調理：「豚しゃぶにぎり・焼おにぎり」「鰯とキノコの煮物」「和風ポテトサラダ」「変わり豆腐のゆずあん」の献立で実施（食塩1.7g）

「感想」「八方だしで下ごしらえすると薄味で料亭の様な上品な味で満足。素材の味が生かされている」「長芋に茗荷などで作るサラダは初めてでしたが、子どもも高齢者も喉越しがよく喜ぶ料理と思う」「これからは調味料の使い方に気を付け、とても美味しいので家でも作ります」「初めての参加でしたが大変楽しく嬉しく、家でも実践します」など。

その2 夏の減塩調理：「豚肉の味噌炒め」「海老・夏野菜のブイヤベース」「豆腐・夏野菜の胡麻だれ」「白菜・竹輪のゆかり和え」「生姜ご飯」「デザート・レンズ豆のヨーグルト」の献立で実施（食塩1.8g）。

「感想」「野菜を茹でて炒めるなどのひと手間で、食感がよく、少量の調味料で満足できること、一つの鍋で次々と野菜を茹で、その茹汁でスープを作ると味・栄養面でも優れていて美味しく大変参考になった」「この教室のお陰で、家の味が変わりました」「減塩とは思えない美味しさに感謝し、復習してこの味をしっかりと伝えていきます」など。

その3 秋の減塩調理：「秋のキノコ三昧」「蓮根の豚肉巻き/秋茄子・ズッキーニ・トマトの生姜マリネ」「秋野菜のホワイトスープ」「マンナンライス」の献立で実施（食塩1.5g）

「感想」「たっぷりのキノコを南瓜とチーズ・胡椒味のヨーグルトソースで食べるのはと



でも新鮮」「蓮根料理も簡単でとても美味しく子ども達も喜んで食べてくれそう」「スープも秋の食材が沢山入り、薄味なのに美味しかった」「表面にだけ味を付けて満足感を出すなど沢山の工夫を学びました。この味を忘れずに家に持ち帰り減塩に努めます」「工夫された料理の紹介にいつも感謝の気持ちでいっぱいです。次が楽しみです」など。

その4 減塩鯖ずし：「砂糖メ鯖ずし」「茶巾豆腐の吸物」「大根なます」「和菓子・茶通」の献立で実施（鯖ずし1本につき2.4gの減塩。比較のため一般のメ鯖も試作）。

「感想」「大好物の鯖ずしの作り方を学び、店で食べる美味しい高価な寿司が作れて幸せ」「砂糖で鯖をめることを初めて経験。臭みも取れジューシーで良い方法ですね」「やっぱり塩の方が好き」「茶巾豆腐、なます、茶通が簡単に作れて楽しかったです」など。



減塩調理 豚しゃぶにぎり



減塩調理 秋のきのこ三昧



減塩調理 鯖寿司

### 事例紹介3 「低エネルギーの調理」

他の教室でも減塩や低エネルギーの工夫は行っているが要望が高かったので「基本的な考え」について講義した後、具体的に学んでいただいた。「鰯と帆立のムニエル・氷コンニャクの照り煮、セロリとパプリカのピクルス」「紅芯大根プレートサラダ」「山伏茸の吸物」「銀杏ごはん」「柿のスイーツ」の献立で実施。

「感想」「色彩・よく噛んで食べる食材・ソースの工夫、鰯や貝で主菜が100kcalで満足ができるなど沢山のことを学んだ。氷コンニャク、山伏茸、紅芯大根、柿のスイーツも珍しく、ボリュームがあり大満足の献立だった」など。



1食520kcalの献立

### 事例紹介4 「おもてなし料理」

その1 酒の肴：酒のつまみは面倒というイメージがあり、簡単な作り方を教えて欲しい。また、お惣菜がもう1品欲しい場合に役立つなど、人気が高いので2回実施した。

1回目 「夏野菜の中華風マリネ」「三彩旬野菜の豚肉巻き」「カッテージチーズの乙女和え」「はんべんのバター焼き」「さつま揚げ」「緑豆おこわ」606kcal、食塩3.3g

2回目 「鯖と長芋の和物」「茄子の冷やし鉢」「焼き蒲鉾のシソ巻き」「新じゃが・揚げ・ピーマンの焼物」「空芯菜の炒物」「玉蜀黍ごはん」494kcal、食塩2.4g

「感想」「どれも簡単でヘルシーで見栄えがよく季節感が感じられて嬉しかった。急な来客やもう一品欲しい場合に役立つので何より。主人も喜びます」「茄子のミョウバンを使った色止め、アクのぬき方、空芯菜の調理は初めてで役立ちます。鮪の和え物なども我が家の定番料理に加えます」「シンプルで新感覚の食欲をそそる料理は最高でした」など。

その2 お節料理：「鶏の焼物」「大根白椿」「松実入りごまめ」「紅白相生結び」「函館風筑前煮」「矢羽根松串」「あやめ蒲鉾」「サーモン砵巻」「桜おこわ」「苺大福」の献立で実施

「感想」「電子レンジを使い簡単で見栄えのする京都らしいお節料理を習得できた」「気軽に作れるので子どもと一緒に頑張ります」「初めてお節料理に挑戦し新鮮でした。盛り付け・飾り切りなど勉強になり、気に入った料理は普段でも活用したいです」など。

その3 ホットプレート料理：「海鮮塩麴リゾット」「シュー・サレ3種」の献立で実施。

「感想」「塩麴の使い方と栄養機能が理解でき、おしゃれで、まろやかで、簡単で美味しいリゾットは来客にも家族に喜ばれると思うので、早く家でやってみたい」「シューは難しいと思っていたが、とてもきれいにでき、サラダ風にアレンジしたのは初めての経験で、おしゃれで、美味しく、料理のレパートリーが増えました」など。

その4 精進料理：2月下旬に「胡麻豆腐」「蓮根の蒲焼」「青菜のおろし和え」「菜の花の和え物」「赤蕪の酢物」「じゃがそうめん」「利休汁」「小豆がゆ」「利休饅頭」の献立で、2日連続で実施を予定している。



おもてなし料理 酒の肴



おもてなし料理 お節



おもてなし料理 塩麴リゾット

(木戸詔子)

その5 冬のお手軽おもてなし料理：自宅に人が集まる時に簡単に作れ、尚且つヘルシーで見栄えする盛り付けのおもてなし料理を紹介した。彩の工夫なども説明した。メニューは「オープンサンド／フムスとバジル、酒粕と芽ネギ」「花びらダイコン」「サーモンのハーブ蒸し」「ジャガイモ丸ごとスープ」で実施。

「感想」「見た目以上にボリュームある料理で美味しかった」「彩を考えて献立を立てようと思う」「ひよこ豆を知れた」「酒粕の使い方がマンネリだったので参考になった」など。

その6 肉と野菜のお惣菜：肉と野菜をしっかり使って600kcalになるような献立を紹介した。下味やだし汁の工夫で添える調味料を減らす工夫などを伝えた。メニューは「ブロッコリーと大豆の柚子胡椒酢漬け」「手羽先とピーマンの絡み炒め」「牛肉と野菜のメンチカ



ッ」「切干大根の味噌汁」で実施。

「感想」「今日のメニューは全部作れそう」「ミンチカツは野菜たっぷりで美味しかった。ハンバーグよりも野菜がとれ、油で揚げないのであっさりしている（多数）」など。



冬のお手軽おもてなし料理



肉と野菜のお惣菜

(大西(田中) 清子)

## 事例紹介 5 「子育て支援」

その1 偏食対策・お弁当：偏食の原因と対策についての講義を行い、「かくれんぼソーセージ」「白身魚の2色揚げ」「厚揚げといんげんの照煮」「エリンギとアスパラガスのバター醤油炒め」「南瓜ソテー」「油揚げのいんげん・人参チーズ巻き」「鮭ポテトグラタン」「ひじきのパスタ」「オクラ・ベーコン巻き」「ひじき入り卵焼き」の献立で実施。

「感想」「お弁当はワンパターンになりがちだが、喜んで食べてくれそうな料理を沢山学び、とても役立ちます」「どの料理もトースター、電子レンジ、フライパンで手軽にできるので、子どものために是非実践します」「お弁当のコツの他に、衛生面、栄養面の理解ができ、このような教室に参加できる機会を多くして欲しい」など。

その2 偏食対策・魚、野菜を食べよう：子どもの嫌いな魚・野菜料理のうち、特に子どもの魚離れの問題と対策について講義した。鰯を子どもの好きな味・食感に調理した「鰯のサクサクパン粉焼き」、魚の栄養を効率良く摂れる「まぐろ缶の混ぜ寿司」、子どもの嫌いなピーマンをトマトチーズ味で調味した「イタリアンぎょうざ」などを実習していただいた。

「感想」「魚も調理方法によって食べやすくなった」「とてもカラフルでかわいい料理で子どもに喜んでもらえそうなので是非つくってみたい」など。

その3 親子クッキング：「ピザ2種」「幸せのフルーツポンチ」「スイカジュース」の献立で実施。

「感想」「失敗しないピザ作りは嬉しい」「子どもと一緒に楽しい時間を共有できて感謝」「添加物なしの体によいピザが美味しく低コストで簡単にでき勉強になった」子どもから、「皆で仲よく楽しく作れ、また来たい。寒天、白玉、果物カットも楽しかった」など。

その4 子どものパーティ料理：子どもが好きなハンバーグ、ローストチキン、ちらし寿司を電子レンジなどで簡単に、かわいい形に作り、彩りよく飾り付けしていただいた。野菜を使ったデザートのリクエストに応じて小松菜の緑色を生かしたツリー型のケーキを実習した。



「感想」「とてもかわいく味も美味しく子どもも喜びます」「カラフルで見た目に楽しく味も美味しく、とても素敵なメニューでした」「ケーキはきれいな緑色でかわいく美味しかったです」など。



子育て支援 お弁当



子育て支援 偏食対策



子育て支援 調理に取り組む様子  
(木戸詔子・中村智子)

## 事例紹介6 「旬の食材を使った季節の料理教室とミニ健康講座」

健康な食事や食材に関する関心は高く、旬の食材を使った料理教室とミニ健康講座を組み合わせた教室を四季ごとに行った。

その1 春の食材：「中華風鶏のトマトソースかけ」「レタスサラダ&新茶ドレッシング」「春野菜中華スープ」「タピオカヨーグルトかけ」の献立で実施。季節の変わり目は身体のたるさなどの症状がでやすく、日頃から注意をしておくポイントなどを学習し、季節の野菜をたっぷり食べる献立を紹介した。

「感想」「春野菜たっぷりでとてもおいしかったです。帰ったら料理してみようと思います」「いつもお野菜がたくさんとれるメニューでおいしく見た目もよいお料理でした」「食材をいろいろ使い見た目もよく感心。お茶のドレッシングもおいしかったです」「なんでもひと手間かけるとお料理もちがうなあとお感したしだいです」など。

その2 初夏の食材：「鯖の若竹煮」「新じゃがごまみそ煮」「トマトと干海老入りサラダ」「かぼちゃの羊羹」の献立で実施。旬の魚の鯖と季節のたけのこを組み合わせることで食物繊維を多くとれるメニューにした。また健康講座では「ブレスローの7つの健康習慣」を紹介した。

「感想」「魚の塩加減とわかめ、たけのこの味がとてもおいしかったです。魚を焼いてから調理するとおだしとよくからまることがわかりました。じゃがいもはごまみその味がよくきいて家で今日作ります」「トマトのサラダはカルシウムもとれておいしい。鯖は新しい食べ方でおいしかったです」「あっさりした味付けで身体にとってもよい感じだったのでさっそく今晚のおかずに取り入れたいと思います」など。

その3 夏の食材：「貝柱とレタスのオイスターソース炒め」「変わり冷奴三種盛り」「キャベツとグリンピースの塩麹スープ」「水無月」の献立で実施。暑い季節で食欲が低下しがちなのであっさりとした冷奴で食べる献立紹介が喜ばれ、また京都の行事食でもある「みな月」のお菓子の簡単な作り方を紹介した。ミニ健康講座はこれからの季節の注意点の「熱中症予防のポイント」について話した。

「感想」「夏野菜の使い方がわかってよかった。デザートのみな月はとてもおいしく、思ったより簡単に作ることができて楽しかった。冷奴のレイアウト、特に肉みそと青シソの使い方が新鮮でした」「この暑い毎日、あっさりしたメニューで食がすすみました」「熱中症、脱水症の注意点を教えていただいて良かったです」など。

その4 秋の食材：「さんまの和風ムニエル」「ほうれん草とひじきとじゃこの生姜和え」「カボス入り味噌汁」「煮リンゴのゴルゴンゾーラ」の献立で実施。秋の季節ならではのさんまをムニエルで紹介、また貧血対策にほうれん草とひじきとじゃこをつかった献立を紹介した。ミニ健康講座は「健康づくりに欠かせない食事バランス」について学習した。

「感想」「ほうれん草の和えものが栄養的によく、家でもやってみようと思った」「かぼすの味噌汁は白みそとマッチしてさっぱりしておいしかった」「時間短縮できる献立で味もよいので作ってみます」「ほうれん草、じゃこ、ひじきは栄養的にも高いので常備菜としても作っておきたい」など。

その5 冬の食材：「鮭ひじき」「白身魚のサラダ」「大根のみぞれ汁」「簡単スイートポテト」の献立で2月中旬に実施予定。



初夏の食材を使った献立その2



夏の食材を使った献立その3



秋の食材を使った献立その4

## 事例紹介7 「高齢者支援料理教室」

地域のニーズに応じて高齢者の健康管理に役立つ教室に取り組んだ。ミニ健康講座は「老化をおくらせるための食生活指針」について学習を行い、その後料理教室を行った。

その1：「花シュウマイ」「野菜炒め」「冬瓜のカニあんかけ」「ずんだ餅」の献立で実施。

「感想」「献立のバランスがよく楽しく料理ができました」「高齢者のお料理教室でしたが多種の材料で大変ボリュームのあるお料理が作れ美味しく楽しく会食させていただきました」「簡単に美味しく早くできる料理に感心しました。これなら家でも手軽にできそうです」など。

その2：「鮭の野菜生姜あんかけ」「きざみ昆布と豚肉の炒め」「ゆばとしめじのお吸い物」「巨峰の羊羹」を実施。良質のたんぱく質をしっかりとれるよう配慮し、野菜あんにして飲み込みやすい献立を考えた。



高齢者支援教室 その1



「感想」「日々の食材の使い方が勉強になりました」「高齢者向きというので特別に材料を小さくしたり油を控えるのかと思っていましたが成人家庭の夕食などでも十分美味しく頂けると分かって嬉しいです」など。

(日野千恵子)

## 事例紹介 8 「お弁当」

その1 中・高生の育ち盛りのお弁当：日本人に不足している栄養素のカルシウム、鉄、食物繊維を摂取できる食材を子どもの好きな味付け・彩りに調理した簡単に作れるお弁当の献立を紹介した。「かつおのカレー竜田揚げ」「かつおの磯辺揚げ」「じゃことアーモンドの自家製がんも」「あさりとパプリカのスペインオムレツ」「小松菜の韓国海苔和え」「混ぜごはん3種」などの献立で実施。

「感想」「どれも美味しく、栄養面も見栄えも良く勉強になった」「簡単に作れるので夕食のおかずにも作りたい」など。

その2 お父さんのお弁当：お父さん世代に多いメタボリック・シンδροームを予防するため、低エネルギーで食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ類、こんにゃくなどを使用したお弁当のおかずを実習した。「えりんぎの肉巻き」「まぐろの酢豚風」「きのこのノンオイルマリネ」「高野豆腐の鶏そぼろ」「こんにゃくとえのきの炒め物」「豚肉のソース焼きキャベツ挟み」「さやいんげんのピカタ」「しめじとたけのこの混ぜご飯」など。

「感想」「野菜が多く栄養価が高く簡単に作れてよかった」「野菜中心でヘルシーで味もバラエティーに富んでいて良かった」など。

## 事例紹介 9 「時短メニュー」

その1 手軽な朝食：朝食の素を和と洋で準備しておくことにより、忙しい朝でも時間をかけずに野菜たっぷりの主食、主菜、副菜、スープを揃えることのできる献立を実習した。和食朝食の素→「絹ごし豆腐の生姜あんかけ」「牛乳入り味噌汁」「白菜の和風レンジ蒸し」「混ぜご飯」の献立で実施。

洋食朝食の素→「野菜たっぷりオムレツ」「トマトスープ」「チーズトースト」デザート「バナナのカップケーキ」の献立で実施。

「感想」「品数が多く時間がかかると思いましたが早くでき、どれも美味しかった」「素を作っておくとバリエーションが増えるので勉強になった。これから朝食を作るのが楽しみです」など。



高齢者支援教室 その2



お弁当に詰める様子



中・高生のお弁当



その2 白菜使い切りメニュー：家庭で余りがちな白菜をたっぷり使用した、普段の白菜メニューとは異なるメニューを実習し、白菜料理のレパートリーを増やしていただいた。また、お正月で余ったお餅とさつま芋を使った、さつまいも餅をデザートに添えた。

「感想」「白菜の料理は鍋などお決まりですが、本日の料理はバラエティー豊かで簡単に美味しかったので早速家でも作ります」「ヘルシーな白菜の短時間調理で良かった」など。



和・朝食



洋・朝食

(中村智子)

#### 事例紹介10 「手作りパン」

シリーズ化して4年目になる。1人ずつパンを手で捏ねて頂き、焼き上がったパンはお持ち帰り頂く。パン作りが始めての方でもご参加頂けるように、目的に合わせた配合の特徴や捏ね方をデモンストレーションしながらお客様と仕上げていく。試食は予め準備したパンとサイドディッシュでスープなど1品を発酵時間を利用して作り試食するスタイルを継続している。お客様の中には子どもが小さい時は自己流で作っていたが数十年ぶりにやってみたくなった方や初めてご参加される方もいらっしゃり「パン作りは難しいと思っていたが意外と簡単だった」「自宅に持ち帰ると家族に大変好評だった」「パン教室をずっと続けて欲しい」などご意見を頂いている。以下、実習メニューを紹介する。

6月「ほうれん草のフォカッチャ・ハッシュドビーフ包み焼き」「イサキのスープ」

7月「雑穀カンパーニュ・野菜バーガー」「カボチャのすり流し」

8月「パンキッシュ」「魚介と野菜のさっぱりサラダ」

9月「オレンジブレッド」「オレンジアイスティ」

10月「包子バリエーション」「酸辣湯」

12月「(おもてなしパン) 切り株パン」「ふわふわスープ」

1月「焼きカレーパン」「豆乳とキノコのスープ」

2月「ベーグル」「野菜のとろとろスープ」



7月 雑穀カンパーニュ・野菜バーガー



8月 パンキッシュ



9月 オレンジブレッド



10月 包子バリエーション



12月 切り株パン



1月 カレーパン

## 事例紹介11 「手作りお菓子」

アンケートのご要望からお菓子教室開催した。

### その1 ガトーショコラフランボア

ビスキュイジョコンドやメレンゲの泡立てポイントや生地を分離させないで混ぜ合わせる時の理想温度などのメカニズムを伝えた。

「感想」「泡立てなどのコツを教えて頂けてよかった」「ケーキ作りは我流で中々上達しないので実習できて嬉しかった」「しっとりして美味しかった」など。

### その2 和のスイーツと簡単ワンプレート

果物ピューレを使ったり洋菓子をアレンジした和菓子を紹介した。「フランボア羊羹」「雪梅」を実習した。ワンプレートは半月盆に春の訪れが連想できるよう食材や梅の型を使うなどし、盛り付けの工夫を紹介した。

「感想」「見た目もきれいにできたし、醤油麴を使うのが新鮮だった。早速家で作ってみようと思う」「お菓子もかわいかった。お茶席で作ってみようと思う」「野菜中心の料理がよかった」など。

(大西(田中) 清子)

